

**ELIANE FOGAÇA CILKA**

**NOVAS TENDÊNCIAS DA GINÁSTICA DE ACADEMIA DOS ANOS 90**

**Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Educação física, Setor de Ciências Biológicas, da UFPR.**

**CURITIBA  
1996**

**ELIANE FOGAÇA CILKA**

**NOVAS TENDÊNCIAS DA GINÁSTICA DE ACADEMIA DOS ANOS 90**

**Monografia apresentada como requisito parcial para conclusão do curso de Educação física, Setor de Ciências Biológicas, da UFPR.**

**ORIENTADORA: SIMONE RECHIA FERREIRA**

## SUMÁRIO

<b>LISTA DE TABELAS.....</b>	<b>iii</b>
<b>RESUMO.....</b>	<b>iv</b>
<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>1</b>
1.1 PROBLEMA .....	1
1.2 JUSTIFICATIVA .....	1
1.3 OBJETIVOS.....	2
<b>2 REVISÃO DE LITERATURA.....</b>	<b>4</b>
2.1 RESGATE HISTÓRICO DA GINÁSTICA DE ACADEMIA.....	4
2.2 GINÁSTICA AERÓBICA.....	11
2.3 STEP.....	16
2.4 CÁRDIO-FUNK / STREET DANCE / HIP HOP / STREET BEAT.....	25
2.5 AFRO AERÓBICA .....	26
2.6 SAMBA AERÓBICA.....	27
2.7 AERÓBICA DE COMPETIÇÃO.....	28
2.8 OUTRAS MODALIDADES.....	30
2.9 A EDUCAÇÃO FÍSICA FRENTE ÀS TENDÊNCIAS DA GINÁSTICA DE ACADEMIA DOS ANOS 90.....	31
<b>3 CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES.....</b>	<b>40</b>
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	<b>45</b>

## LISTA DE TABELAS

1 CONSUMO ENERGÉTICO DURANTE A PRÁTICA DO STEP, DE ACORDO COM A ALTURA DO MESMO.....	19
2 TIPO DE PARTICIPAÇÃO EM ATIVIDADES FÍSICAS E NÍVEL DE FAMILIARIZAÇÃO COM O STEP, PARA DETERMINAÇÃO DO NÍVEL DE CAPACIDADE AERÓBICA DO ALUNO.....	20
3 PASSOS BÁSICOS UTILIZADOS NO STEP E SEU CORRESPONDENTE GASTO ENERGÉTICO.....	23

## RESUMO

Este estudo teve por objetivo principal identificar como o curso de Licenciatura em Educação física têm interagido com a questão das novas tendências da ginástica de academia e sua correlação como o mercado de trabalho. No primeiro momento, procurou-se resgatar a história das academias de ginástica, desde o surgimento dos exercícios naturais, até as atividades presentes nas academias dos anos 90. Em seguida buscou-se identificar quais são as atividades propostas nas academias atualmente. Em última análise, desenvolveu-se um questionamento referente à licenciatura e o bacharelado, e sua influência na formação acadêmica do profissional de ginástica de academia. Após um levantamento bibliográfico, baseado em diversos autores, pôde-se perceber que, apesar de possuir tendências contraditórias e receber crítica por parte de várias pessoas envolvidas com a Educação física, a Licenciatura, ou a formação generalista, parece ser a ideal para a atuação no mercado de trabalho das academias de ginástica. Segundo a literatura, a formação generalista forma o profissional proporcionando uma visão mais ampla, reflexiva e crítica, fazendo com que o mesmo possa tomar decisões de natureza filosófica, sociológica, psicológica e biológica, teoricamente fundamentadas, ou seja, um processo intelectual. Em contrapartida, quando usamos a visão do bacharelado, nos deparamos com a supervalorização da prática, sem levar em conta a necessidade de uma base teórica sobre o processo pedagógico, o que leva a uma reprodução do movimento. Evidenciando a prática da Educação física e não a inserindo no contexto teórico, esta não possui condições de assumir qualquer compromisso duradouro, vivendo assim de modismos, problema este enfrentado pela maioria dos profissionais das academias de ginástica.

## **1 INTRODUÇÃO**

### **1. 1 PROBLEMA**

Com a popularização dos exercícios aeróbicos, provenientes dos estudos de Kenneth H. Cooper, surge uma nova modalidade esportiva, em resposta ao grande apelo da população, a ginástica aeróbica.

A partir deste momento novas atividades começam a ser lançadas no mercado a fim de oferecer o que há de mais moderno em programas de treinamento.

“Dado à rapidez da expansão desse tipo de oferta, o estudo e a teorização científica do fenômeno se mostrou insuficiente, predominando o empirismo, em contraste com os poucos estudos, pesquisas e levantamentos realizados na época” (CAPINUSSÚ, 1989, p. 67).

O crescimento explosivo do número de academias trouxe, como consequência, a abertura de um novo mercado de trabalho. De repente, a Educação física se deparou com inúmeras atividades novas e surge então a dúvida e a descoberta. Como estará a Educação física agindo frente às tendências da ginástica de academia dos anos 90 ?

### **1.2 JUSTIFICATIVA**

Apesar da grande popularização das novas tendências de ginástica de academia e apesar da grande procura por parte das pessoas, ainda existe pouco estudo científico e teorização condigna sobre este assunto. A excessiva valorização da prática fez com que esta se distanciasse demasiadamente da teoria.

Isto acontece porque a academia é uma das tendências inovadoras da Educação física e por este motivo surge então a revelação de um novo praticante e de um novo profissional, despreparado para recebê-los.

NOVAES (1991) destaca que em mais ou menos 30 anos de existência, a ginástica de academia não apresentou ainda algum trabalho significativo de cunho científico. Afirmar ainda que as trocas de métodos, as diferenças nas propostas de planejamento, ou ainda, as reformulações constantes nos objetivos, indicam mais uma evolução por “ensaio e erro” do que uma mudança sistemática e consciente, a partir do desenvolvimento de conhecimento cientificamente elaborado.

Quando escreveram seu livro ELBAS e LIMA (1989) comentam que naquela época, quando só no eixo Rio - São Paulo existiam mais de 20 mil academias de ginástica, ainda não havia no mercado nenhuma obra de referência sobre o assunto ginástica de academia.

Para tanto este estudo sobre as novas tendências da ginástica de academia se faz útil, pois certamente ainda existem muitos profissionais e leigos atuando como professores de ginástica. Estes profissionais tentam passar para sua clientela teorias embasadas no “achismo” ou na vivência prática, provenientes do senso comum e do consumismo desencadeado pelo crescimento da infra-estrutura comercial, ligado à venda de produtos esportivos.

Procurou-se, portanto, através deste estudo baseado em uma revisão de literatura, alertar para a necessidade de uma reflexão por parte dos professores de academia, da importância de uma formação acadêmica completa para o profissional de Educação física, desenvolvendo uma visão crítica e muito mais ampla, levando os profissionais a entenderem melhor o que é ser um educador.

### **1.3 OBJETIVOS**

#### **GERAL**

Analisar de que forma o curso de Licenciatura em Educação física percebe a questão da licenciatura e do bacharelado, e como isto interfere nas novas tendências da ginástica de academia.

#### **ESPECÍFICOS**

Resgatar o histórico das academias de ginástica, desde o surgimento dos exercícios naturais, até as atividades presentes nos dias de hoje nas academias

Identificar quais são as atividades presentes nas academias de ginástica, representando as novas tendências da ginástica de academia dos anos 90.



## 2 REVISÃO DE LITERATURA

### 2.1 RESGATE HISTÓRICO DA GINÁSTICA DE ACADEMIA

Muito antes de pensarmos em praticar qualquer atividade física, os homens das cavernas já os praticavam em seu cotidiano. Os exercícios físicos tiveram origem na Pré História, período que foi marcado pelo início dos exercícios naturais. A forma de movimentação tinha como característica a sobrevivência. As lutas, a caça e a pesca marcaram decisivamente a necessidade vital de se movimentar.

Segundo MALTA (1994), a vida naquela época era tida como presente dos Deuses e tudo o que acontecia ao redor dos povos era aterrorizante. Completa ainda que a dança já estava presente nos rituais de agradecimento aos Deuses, assim como no culto aos mortos.

Fazendo uma análise sobre a necessidade de movimento e ritmo, CEAS et al (1987), afirmam que os ritos mais antigos, particularmente aqueles relacionados às alegrias da vida eram inseparáveis das danças que acompanhavam as festividades.

Como se percebe, o homem sempre demonstrou grande resistência física, seja na caça, nas lutas ou em qualquer atividade que necessitasse de movimento. MALTA (1994) concluiu que paralelamente aos exercícios físicos, os espirituais, que visavam o culto aos Deuses nos deixaram contribuições decisivas. Segundo sua análise, esses povos possuíam segredos que visavam alcançar e realizar a unidade máxima entre o corpo e o espírito, através de movimentos específicos que, após sofrerem transformações e adaptações, são utilizados até os dias de hoje, sob formas diferentes de manifestação.

Na antigüidade, principalmente na Grécia, os exercícios foram super valorizados, porém com uma conotação diferente. A preocupação estava voltada principalmente à preparação militar e a energia espiritual, através de exercícios que

visavam o desenvolvimento do corpo para a guerra e a defesa da nação. Apesar desta formação exclusivamente militar, MALTA (1994, p. 11) lembra que “dentro dos princípios da cultura grega, o trabalho corporal era considerado formador de espírito e moral”.

Ainda no que diz respeito à antigüidade, percebe-se que os exercícios eram utilizados sob a forma de treinamento para os combates. Os combatentes eram considerados heróis e exclusivamente masculinos. Esta forma de movimentação explica-se devido à influência da política vigente da época e das necessidades e características desta civilização.

Segundo análise de vários autores, entre eles PAVLOVIC (1987), na Idade Média, sob a influência da Igreja, todos os objetivos eram lançados contra os exercícios físicos, sendo aceitos somente os torneios cavaleirescos. O culto ao corpo era condenado e tido como pecado sob os olhares da Santa Inquisição. Este foi um período inexpressivo para os exercícios físicos, pois novamente sofreu a influência da política vigente da época, no caso o Cristianismo que sob os olhares de MALTA (1994) era uma religião que se propagava rapidamente e tinha como ideologia o abandono do trabalho corporal para a conseqüente salvação da alma. Dando sua contribuição, SILVA (1995), diz que em futuras gerações, estudiosos da História humana dirão que a Idade Média foi a noite da humanidade, quando se assistiu à maior repressão já imposta ao corpo pelo homem. É de conhecimento de todos que a religião influenciou e influencia até os dias de hoje toda a cultura de um povo e com a atividade física não foi diferente. O cristianismo não só ofuscou a prática dos exercícios físicos, como os deu uma conotação negativa, o que influenciou de maneira significativa a próxima fase da história dos exercícios físicos.

A metade do século XV foi marcada por vários acontecimentos políticos e econômicos, marcando o início da Idade Moderna. Os exercícios físicos, segundo MALTA (1994), voltaram a merecer destaque. O centro cultural, antigamente representado pela Grécia, passa para a Itália. As manifestações culturais

destacaram artistas que contribuíram para a Educação física. Dentre eles destaca-se Leonardo da Vinci, “que criou vários desenhos, esculturas e pinturas perfeitas sobre as proporções do corpo humano, com músculos em perfeita contração” (MALTA, 1994, p.13).

Essas manifestações ocorridas na Idade Moderna não significaram o ressurgimento da atividade física, mas foi um passo a frente na luta contra o Cristianismo, que pregou o culto ao corpo como pecado. O corpo voltou a ter destaque e ressurgem as formas de movimentação humana.

A partir deste período, a atividade física sofreu influências positivas em direção ao crescimento. Foi então que “influenciada por um grande número de educadores, a ginástica foi sistematizada na Idade Contemporânea” (MALTA, 1994, p.14). Países como Alemanha, Suécia e França, lembra o autor, com seus métodos próprios, foram os principais centros culturais da época. Entretanto, a Suécia foi o centro mais importante da sistematização da ginástica no mundo. Per Henrik Ling foi identificado como o educador considerado o mais significativo na história da ginástica. Foi Ling que idealizou a ginástica sueca, cujos princípios da anatomia, fisiologia, biomecânica e do treinamento desportivo, encontram-se presentes na ginástica até os dias de hoje.

Segundo MALTA (1994) as contribuições que Per Henrik Ling trouxe para a ginástica foram tão significativas que seu sistema foi denominado método de Ling. No sistema de Ling a ginástica era dividida em militar, pedagógica, estética e médica e o objetivo principal era a manutenção da saúde, uma boa postura e o desenvolvimento do indivíduo, além de ter criado as bases da ginástica estética. Visava também desenvolver o corpo humano por meio de exercícios racionais, partindo do mais simples para o mais complexo. “Para as aulas de ginástica estética, Ling preconizava atividades mais suaves, como a dança, pois já pensava que esta ajudava no desenvolvimento da consciência corporal” (MALTA, 1994, p.14).

Este sueco nos deixou contribuições significativas, como por exemplo, ao utilizar a dança como desenvolvimento da consciência corporal. Um outro exemplo está nos equipamentos utilizados, como plintos e bancos suecos que eram

largamente utilizados na ginástica sueca e hoje, sofrendo modificações, transformaram-se em equipamentos utilizados em academias, como o *step*.

Josef Thulim, afirma MALTA (1994), é considerado o grande continuador das obras de Ling, por ser o criador da ginástica sueca moderna. Isto porque introduziu o ritmo e a música na ginástica feminina, assim como a aplicação dos testes individuais para a verificação dos desempenhos. O autor ainda destaca outros educadores como sendo importantes para as contribuições na história da ginástica de academia, como Georges Herbert, sendo criador do método natural, assemelhando-se à ginástica atual, onde a principal característica era a continuidade e alternância dos exercícios, finalizando com relaxamento.

Apesar de toda semelhança do método sueco com nossa ginástica atual, é importante ressaltar que essas manifestações ocorreram no fim do século XIX e início do século XX, portanto certamente possuíam objetivos como estético e médico, diferentes da ginástica dos dias de hoje.

Conforme MALTA (1994), a ginástica calistênica chega ao Brasil em 1893 e os objetivos desta ginástica eram educativos e higiênicos, visando desenvolver a eficiência mecânica e a coordenação neuromuscular para a postura corporal correta. Este trabalho, influenciou sistematicamente os trabalhos de ginástica localizada.

Com o advento da Revolução Industrial, deu-se início a uma nova era: a Era Moderna. O progresso, desde então cresceu de forma espantosa. Este fato provocou inúmeras modificações na vida das pessoas, principalmente na área econômica. Com tantas vantagens tecnológicas, foi permitido aos médicos e pesquisadores o conhecimento do corpo humano e seu funcionamento. A partir destes estudos, descobriu-se que “nosso organismo necessita regularmente de exercícios físicos, sendo importante tanto para a saúde, quanto para a vaidade e o prazer, contribuindo decisivamente para uma vida melhor e mais saudável” (COOPER, 1968, p. 8).



Ao examinarmos a evolução do mundo atual, CEAS et al (1987) contataram que sem a tecnologia hoje existente, as pessoas eram obrigadas a ter um maior desgaste físico cotidiano para enfrentar as tarefas indispensáveis, e o progresso fez desaparecer a necessidade de movimento exigida nos tempos anteriores, fazendo com que utilizemos cada vez menos esforços físicos.

Para superar estas imposições que o progresso e a tecnologia nos colocaram “tornou-se necessário reduzir e eliminar as tensões geradas por situações nervosas para lutar contra essa invasão à nossa integridade corporal” (CEAS, et al, 1987, p. 19).

Trazendo uma contribuição para este estudo PAVLOVIC (1987, p. 11) diz que “em torno dos anos sessenta do nosso século, o homem já esgotado, tenta com exercícios físicos redescobrir as forças do seu corpo”.

É nesta época que surge um médico que dando uma resposta ao grande apelo da massa, afirma que através de exercícios aeróbicos diminuem o aparecimento de doenças cardiovasculares e são eficientes no processo de emagrecimento. Foi através desta divulgação que as atividades aeróbicas alcançaram grande notoriedade.

Segundo CEAS et al (1987) o termo “aeróbico” foi criado na França em 1875 por Pasteur e levou mais de cem anos para merecer destaque, sendo divulgado somente no final da década de sessenta, pelo Dr. Kenneth H. Cooper, doutor em medicina desde 1956, doutor em saúde pública e médico tenente coronel do exército americano. As bases do método do exercício físico através de um trabalho de resistência foi ditada por Kenneth. Através de seus estudos, tornou-se populares os benefícios que podem ser obtidos pelos exercícios físicos regulares, apresentando “os exercícios aeróbicos como um novo conceito de aptidão física” (GONÇALVES, 1993, p. 1).

O objetivo do método de Cooper era desenvolver condições físicas que acabassem com as principais causas do aparecimento precoce de doenças cardíacas e outras, provocadas pelo sedentarismo e o *stress*. Rapidamente suas pesquisas provaram que uma ginástica essencialmente muscular não bastava e que para atingir os objetivos desejados deveriam ser realizados exercícios que

permitissem queimar mais oxigênio. Assim, segundo PAVLOVIC (1987) Cooper publica em 1968 sua primeira obra “A aeróbica”, em 1970 para adaptar seus trabalhos às pessoas com mais de 35 anos, ele publica “*The new aerobic*” e em 1972 “Aeróbica para mulheres”, com a colaboração de sua mulher. Em 1977, Kenneth Cooper publica, finalmente, “*The aerobic way*”, onde faz uma síntese de todos os seus trabalhos, com inúmeros quadros, colocando o método ao alcance de todos.

Nesta mesma época, outros americanos provenientes de outros meios retomam os princípios fisiológicos preconizados por Cooper e criam seus próprios métodos. Um desses métodos que mais destacou-se foi a Dança aeróbica, que para COSTA e PALAFOX (1993), é a versão antecessora da ginástica aeróbica. Surgiu nos E. U. A., com a bailarina Jack Sorensen como uma forma alternativa de aquisição de condicionamento cardiovascular. Esta atividade “associava ritmo-musicalmente saltos, saltitos e deslocamentos aproveitando elementos coreográficos da dança. Movimentos que posteriormente passariam a ser substituídos por exercícios calistênicos, paulatinamente, introduzidos por professores de educação física e artistas como Jane Fonda, transformando, assim, a dança aeróbica em ginástica aeróbica” (COSTA e PALAFOX, 1993, p. 54).

Outros métodos surgiram no mercado após Jack Sorensen ter lançado o seu método, entre eles destacou-se o de Phyllis C. Jacobson, denominado de “*Hooked on aerobics*”. Esse método utilizava a música de forma mais dinâmica e combinava passos de dança com exercícios calistênicos. Era, segundo JUCÁ (1993) o surgimento da ginástica aeróbica.

Esta nova forma de se exercitar difundiu-se rapidamente pelos Estados Unidos e em seguida para o mundo, chegando até o Brasil.

Nunca se falou tanto do corpo como hoje, nunca se falará tanto dele amanhã. Um novo dia basta para que se inaugure outra academia de ginástica, publiquem-se novos livros voltados ao auto conhecimento do corpo, descubram-se e destruam-se novos preconceitos quanto a sexualidade, outras práticas de saúde alternativas, em síntese, vivemos nos últimos anos perante a incontestável redescoberta do prazer, voltamos todos a dedicar atenção ao nosso próprio corpo (CODO e SENNE, 1995, p. 9, citado por COSTA e PALAFOX, 1993).

A história das academias de ginástica no Brasil condiz com a própria história das atividades que se desenvolvem nas academias. Dentre estas atividades destaca-se a ginástica aeróbica. Apesar disso, COSTA e PALAFOX (1993) lembram que na década de 60, as principais cidades do país já contavam com 3 tipos de academias, as de halterofilismo, lutas e dança. Isto sem contar as academias de ginástica localizada, que naquela época era denominada de ginástica estética, e também o alongamento era encontrado nestas academias. A origem das academias foi marcada pelo fato de tudo ter sido feito improvisadamente. “Enéas Campelo fundou a primeira academia na Rua das Marrecas, no centro do Rio e Agenor Moreira Sampaio construía ele mesmo aparelhos que equipavam sua academia, usando roldanas e cordas” (COSTA e PALAFOX, 1993, p. 55).

Um projeto que mereceu destaque no estudo de COSTA e PALAFOX (1993), foi a famosa campanha “Mexa-se”, nos anos de 1974 e 1975. Esta campanha fazia parte de um projeto mais amplo para a sociedade brasileira, que objetivava promover o desenvolvimento da “Aptidão física e o Esporte de massa”.

Foi nessa época que o hábito do culto ao corpo aparece no Brasil, principalmente entre as classes alta e média. Essas manifestações começaram a ganhar força no início dos anos 80.

A proliferação das academias de ginástica no Brasil somente aconteceu com a chegada de uma modalidade inovadora para a época, a ginástica aeróbica. Segundo COSTA e PALAFOX (1993, p. 55), “a dança e a ginástica aeróbica são introduzidas no Brasil entre 1982 e 1983 por professores que aprenderam estas técnicas nos E. U. A., como Roseli Ribeiro, Alla Szerman, Lúcia Azevedo, entre outros”.

O crescimento e desenvolvimento das academias de ginástica deu-se conforme um processo evolutivo das próprias atividades propostas dentro da academia. Para entender melhor esta colocação, COSTA e PALAFOX (1993), em uma análise aprofundada, identificam a necessidade de dividir a história das academias em “gerações”. Seguindo essa mesma linha de pensamento será abordado a seguir.

## 2.2 GINÁSTICA AERÓBICA

A história das academias de ginástica, começa a ser formada, a partir do surgimento das atividades aeróbicas de academia. Assim, sob esse aspecto, os surgimento da ginástica aeróbica desencadeou um crescimento explosivo das academias de ginástica. Com isso houve uma grande procura por parte das pessoas interessadas em praticar atividades físicas.

Segundo análise de PAVLOVIC (1987, p. 11), “as pessoas se inscreveram em massa para as aulas, muitas vezes sem estarem bem conscientes da significação do método aeróbico, da sua utilidade, das suas formas e da sua concepção”. Lembra ainda que “muitas vezes a qualificação do professor era duvidosa”.

MORITZ (1992) explica o fato da grande procura por parte das pessoas pela ginástica aeróbica, dizendo que a ginástica aeróbica é uma atividade agradável, estimulante, principalmente pela música e a conotação de moda que esta atividade adquiriu. Lembra ainda que além da ginástica aeróbica ser o maior fenômeno esportivo dos últimos anos, nenhuma atividade física conseguiu reunir em tão pouco tempo, tanta gente fazendo exercícios.

Completando a explicação do tamanho sucesso da ginástica aeróbica, JUCÁ (1993), diz que além de unir alegria, motivação, música, energia e pessoas animadas, proporciona o melhor de tudo, resultados significativos. Cita também que os alunos dificilmente prosseguem em um programa de atividade física se esta não estiver lhes dando prazer e esta é a razão pela qual ela tornou-se tão popular.

Todos esses motivos levaram a expansão muito rápida da atividade e esta foi encarada com muito superficialismo, tanto pelos professores, quanto pelos alunos freqüentadores das academias da época. A atividade física passou a ser encarada como um fenômeno livre, leve e solto e segundo DANTAS (citado por OLIVEIRA, 1987, p.87) “o professor deveria ser responsável pela criação de um clima de música, suor e charme, indispensável à manutenção do modismo”.

Todas estas análises acima citadas, podem ser reafirmadas pelo fato de como as aulas de ginástica aeróbica eram ministradas na época de seu surgimento.



Segundo MOREIRA (1995, p.21) "as primeiras aulas de aeróbica, ministradas nas salas de aula das academias, apresentavam um volume de exercícios considerados de alto impacto, quanto a sua sobrecarga biomecânica". Com o intuito de explicar melhor o que significa exercícios de alto impacto, COSTA e PALAFOX (1993) dão sua contribuição dizendo que a característica destes movimentos se dá basicamente pela execução de movimentos, com acompanhamento musical, de intensidade e complexidade relativamente elevadas. Completam os autores dizendo que estes movimentos são à base de saltitos e deslocamentos, que provocam, em determinadas fases, a perda de contato dos pés com o solo, gerando um alto impacto na fase do novo contato dos pés com o solo, gerando sobrecarga ao sistema esquelético, principalmente a nível de membros inferiores e coluna vertebral.

Por estas características, a primeira denominação que recebeu a ginástica aeróbica, quando analisada tecnicamente, foi ginástica aeróbica de alto impacto. Os movimentos característicos da aeróbica de alto impacto, com ou sem deslocamentos, segundo COSTA e PALAFOX (1993) são os seguintes: correr, saltitar, pular, elevação do joelho, polichinelos, pêndulo (saltitamento acompanhados de abdução alternada das pernas) entre outros.

Na aeróbica de alto impacto, a característica principal é a grande solicitação dos membros inferiores, com seqüências de movimentos de impacto consecutivos. Em decorrência disso, surgem muitos problemas de sobrecarga e um série de lesões, tanto em alunos, como em professores.

Durante um curso que ministrou na cidade de Campinas, SP, em setembro de 1995, Fábio Saba apresentou que as principais lesões encontradas em praticantes de ginástica aeróbica são primeiramente na tíbia, depois no tornozelo, em seguida na coluna, no joelho e por último no ombro.

Através de estudos, pesquisadores e profissionais da área, chegaram a conclusão que deveriam repensar e criar uma técnica menos lesiva, procurando manter a essência da ginástica aeróbica.

Foi então que “Candice Copeland, graduada em Educação física pela Universidade da Califórnia, instrutora credenciada pela *Aerobics Fitness Association of America*, atenta aos problemas causados pela aeróbica de alto impacto, criou por volta de 1986, a versão baixo impacto” (COSTA e PALAFOX, 1993, p. 57).

MATSUDO (1990, p. 63), um dos grandes estudiosos sobre lesões nos diversos esportes, confirma que “alertados pelos altos índices de intercorrências traumáticas na ginástica aeróbica, alguns dos seus entusiastas passaram a utilizar seqüência de exercícios com menor intensidade de choques no solo, batizando-as de baixo impacto”.

Essa nova versão da ginástica aeróbica procura manter as mesmas características e objetivos da aeróbica de alto impacto, procurando eliminar os saltitamentos, visando evitar o impacto do peso corporal sobre os membros inferiores. Segundo MOREIRA (1995), a técnica de baixo impacto apresenta como característica principal, uma maior solicitação dos membros superiores. Acrescenta ainda, que o requisito básico para a execução desta técnica é o de se manter um dos pés em contato com o solo durante toda a movimentação.

Sobre a aeróbica de baixo impacto, segundo JUCÁ (1993, p.49)

...pode ser utilizado por um número maior de alunos, principalmente iniciantes, que não possuem um nível de condicionamento necessário para a prática de alto impacto; idosos, por limitação da capacidade física; obesos e gestantes, por estarem com seu peso corporal elevado, o que aumenta a sobrecarga e alunos com problemas ortopédicos ou em fase de recuperação de alguma lesão.

Apesar das considerações citadas pelo autor, é importante saber que a técnica de baixo impacto é muito bem recomendada para qualquer pessoa, desde que seja feita com o equilíbrio necessário. Sobre esse assunto MOREIRA (1995) diz que tal técnica foi utilizada por vários professores e instrutores de forma excessiva, causando, além de desconforto na execução dos exercícios, sobrecarga indesejável a nível de articulação dos ombros.

Visando levar em consideração a segurança e a motivação nas seqüências coreográficas da ginástica aeróbica, JUCÁ (1993) coloca que as

coreografias devem ser elaboradas considerando três elementos de equilíbrio: o fisiológico, o biomecânico e o psicomotor. O fisiológico está relacionado com a duração das rotinas. Os movimentos considerados fortes, com ampla movimentação de pernas e braços devem ser seguidos por movimentos menos intensos. O equilíbrio biomecânico preocupa-se com o *stress* em determinadas partes do corpo, utilizando movimentos o mais variado possível e não repetitivos para não sobrecarregar algumas áreas do corpo. O equilíbrio psicomotor relaciona-se com o grau de complexidade das seqüências. Os movimentos devem ser possíveis de execução pela maior parte dos alunos, pois, do ponto de vista psicológico, não só rotinas complexas são desmotivantes e confusas, como rotinas simples podem ser desinteressantes aos alunos mais treinados. Por isso, conclui o autor, é necessário adequar o nível de complexidade de acordo com o nível da turma.

Assim como na ginástica aeróbica de alto impacto, desenvolveu-se passos básicos para a aula de baixo impacto. MOREIRA, (1995) cita alguns deles: *marcha alta ou baixa, step touch, grape vine*, caminhar, *twist, pivot* entre outros.

Apesar de existirem movimentos básicos tanto no alto e baixo impacto, o autor destaca que na montagem das coreografias sempre existem movimentos que podem ser denominados de estilo, decorrentes ou de outras atividades ou do próprio instrutor ministrante da aula.

Apesar das mudanças que a ginástica aeróbica sofreu e apesar de a técnica de baixo impacto ter sido bem aceita, com o tempo percebeu-se que os resultados cardiovasculares não eram tão bons quanto os experimentados com a prática do alto impacto. Confirma isso JUCÁ (1993, p.49) quando diz que “a principal dificuldade de um aula de baixo impacto está relacionada com a manutenção da intensidade ideal”.

Na tentativa de resolver este problema, COSTA e PALAFOX (1993) lembram que aliado a técnica de baixo impacto, utilizou-se em determinada época, o uso de halteres durante a execução das rotinas coreográficas da aula de baixo impacto, porém, essa associação criou uma sobrecarga nas articulações dos ombros, o que resultou no aparecimento de bursites, tendinites e luxações.

Depois de adquirirem alguma experiência com a ginástica aeróbica, outra mudança significativa aconteceu. Os professores começam a utilizar ambas as técnicas, ou seja, combinar elementos de alto impacto com passos de baixo impacto, “com o objetivo de tornar a aula mais equilibrada a nível biomecânico, evitando ao máximo as lesões características pelo excesso de sobrecarga de uma ou de outra técnica” (MOREIRA,1995, p.24). Dentre as vantagens da união das duas técnicas JUCÁ (1993) cita mais algumas, como: a possibilidade de manter a intensidade ideal e aumentar a variedade dos exercícios.

Segundo COSTA e PALAFOX (1993) nesse “novo estilo” os movimentos iniciais são mais suaves, progredindo até atingir um ápice, com movimentos de alta intensidade, então, completam dizendo, que procura-se voltar aos movimentos de menor intensidade, obedecendo assim a uma curva de intensidade de esforço.

A partir desta evolução; as rotinas coreográficas passaram a ter um conteúdo enriquecido, e a montagem das rotinas coreográficas tornaram-se um desafio para os professores no que diz respeito à criação, à manutenção do trabalho cardiovascular e à motivação, fatores que levam ao aluno à continuação da atividade.

Esses motivos levaram os profissionais a procurarem novas técnicas “com o intuito de diversificar os elementos das aulas e estimular os praticantes da atividade, diversificando os estímulos dados aos alunos de academia” (MOREIRA, 1995, p.25).

A partir desta fase aparecem várias técnicas, que possuíam a estrutura semelhante das aulas de aeróbica, mas que, segundo MOREIRA (1995) caracterizavam-se principalmente pela utilização acentuada de elementos de estilo, já citados anteriormente. Essas técnicas “além de promoverem o trabalho cardiovascular, contribuem para o desenvolvimento da agilidade, equilíbrio e coordenação motora” (COSTA e PALAFOX, 1993, p.58).

Neste processo de amadurecimento e transformação podemos citar atividades, com movimentos inovadores, trazidos dos E. U. A. ou até do Brasil, por pessoas vindas de áreas como a dança ou mesmo surgidos pela criatividade dos profissionais ligados às atividades de academia. Algumas destas atividades são o



*cardio-funk, hip hop, street dance, street beat*, a afro aeróbica, o samba aeróbico entre outros. Existem muitas outras denominações para estas atividades acima citadas, porém todas partem do mesmo princípio, utilizam movimentos de dança executados sob a marcação de um ritmo musical diferente.

## 2.3 STEP

Após alguns anos de lançamento da ginástica aeróbica, começam a ser lançados no mercado inúmeros métodos que visam a melhoria do sistema cardiovascular, de forma cada vez mais motivante, fazendo com que os adeptos da ginástica de academia pudessem ter mais opções de atividades.

Dentre essas novas atividades, a mais significativa e que trouxe mais contribuições na evolução dos exercícios aeróbicos de academia, marcando uma geração foi o *step training*, que em português pode ser traduzido como plataforma de treinamento.

Analisando o surgimento do *step*, MALTA (1994) lembra que o *step*, na verdade, é uma evolução do banco sueco e da tampa do plinto. O que houve, diz o autor, foi um aprimoramento por parte dos americanos.

Apesar de ser uma atividade nova os profissionais de Educação física e técnicos desportivos já utilizavam a técnica do *step* nas aulas e treinos, quando exploravam os degraus de uma escada e até os degraus das arquibancadas dos ginásios como forma alternativa de treinamento. Através destas lembranças, percebe-se que os americanos apenas adaptaram este novo material às salas de aula e através desta adaptação, o *step* levou muitas vantagens em relação aos antigos plintos e bancos suecos. Uma das grandes vantagens do *step*, afirma MALTA (1994, p. 15) “sua plataforma regulável, que permite o trabalho de indivíduos de condicionamentos físicos distintos”.

O *step trainig*, define MORITZ (1992, p.15) “consiste em exercícios alternados das pernas simulando a simples técnica de subir e descer um degrau”. Uma definição mais completa MALTA (1994) dá, ao dizer que o indivíduo sobe e desce de uma plataforma ajustável, na qual a altura varia de 10 a 30 cm e a

adequação da altura deve ser feita de acordo com o nível de condicionamento físico de cada um. JUCÁ (1993) lembra que ao utilizar o programa de treinamento *step training*, realizamos movimentos de subir e descer de uma plataforma utilizando-se da música para a marcação do ritmo.

Com relação ao material MALTA (1994) diz que pode ser utilizado o plástico injetado, onde o custo é alto, porém a altura pode ser regulável, ou de madeira, com um menor custo financeiro, mas com alturas fixas, onde o nível de condicionamento físico não pode ser levado em consideração.

Quando fala-se no surgimento oficial do step, não pode-se deixar de mencionar o nome de Gim Muller do estado da Georgia, E.U.A. Segundo MALTA (1994) Gim Muller começou a utilizar o step training para se recuperar de uma lesão no joelho, recomendado por seu fisioterapeuta. Isto aconteceu em 1986, diz o autor, enquanto esta americana utilizava um banco, realizando movimentos de subir e descer e percebeu que o impacto era menor que na ginástica aeróbica e o trabalho era seguro, pois curou a lesão em seu joelho. Adaptando este incremento, “foi Gim Muller, portanto a responsável pela adaptação do step nas aulas de ginástica” (MALTA, 1994, p.17).

Apesar da contribuição de Gim Muller no surgimento do step, este “foi apresentado ao público na Convenção da AFFA (American Aerobic Fitness and Association) em fevereiro de 1990” (MALTA, 1994, p.17).

No Brasil, apareceu pela primeira vez em agosto de 1991 (CONTI, 1996).

O surgimento do step pode ser considerado como o marco da atividade aeróbica de academia consciente. Após toda a polêmica sobre a ginástica aeróbica, sua implantação conturbada e todos os erros cometidos no início de seu surgimento, o step aparece como um oportunidade para os profissionais da Educação física de se desculparem perante o seu público de academia.

Ao contrário do que aconteceu com a ginástica aeróbica, afirma COSTA e PALAFAFOX (1993, p. 58), “nos Estados Unidos foram investidos milhões de dólares para dar maior fundamentação científica e adequação ao mercado de consumo. A finalidade dessas pesquisas foi que as academias pudessem institucionalizar o *step* com segurança e eficiência, procurando evitar lesões

decorrentes desta prática.

Esta conscientização da busca científica realmente aconteceu. Logo após o lançamento oficial do *step* ao público, várias pesquisas começaram a ser feitas. A primeira empresa que acreditou e patrocinou as pesquisas sobre o *step* foi a *Reebok*. Hoje esta empresa possui direitos autorais sobre a fabricação do incremento, que em muitas obras é citado como *step reebok*.

Segundo MALTA (1994) através de patrocínios, estudiosos como Gim Muller, Peter Francis e Lorna Francis e várias universidades dos Estados Unidos começaram a pesquisar esta nova metodologia de trabalho. Os resultados das pesquisas foram positivos e concluiu-se que o *step* é uma das formas mais seguras, eficientes e completas de exercício.

O motivo de tantas vantagens, cita JUCÁ (1993, p. 107) deve-se à inúmeros fatores. Um deles está no fato de o *step training* ser uma atividade de baixo impacto. Em uma pesquisa realizada pela *Reebok* internacional em 1990, citada por JUCÁ (1993), tem-se que “na corrida a força vertical (impacto) exercida sobre o pé foi de quase 2,3 vezes o peso corporal, enquanto que na caminhada foi de 1,25 vezes e no *step training* de 1,75 vezes o peso corporal”. Esta análise afirmou que este impacto é similar na maioria dos passos básicos do *step*.

Levando em consideração a corrida aeróbica, o tempo de contato com o solo no *step* é aproximadamente 10 vezes maior do que a corrida, diz COSTA e PALAFOX (1993), o que permite que as articulações e o organismo absorverem o impacto de forma mais segura e eficiente.

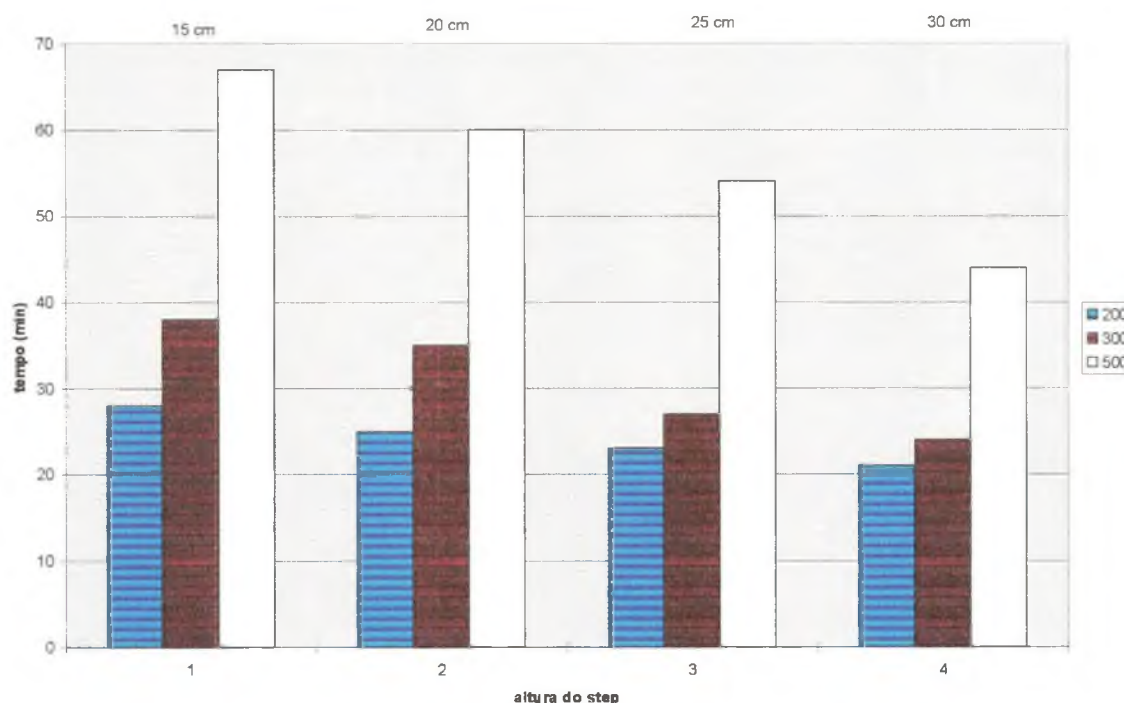
Por estas características acima citadas, “o *step training* pode ser classificado como um atividade de baixo impacto” (COSTA e PALAFOX, 1993, p.58).

Uma grande vantagem que o *step training* oferece está no seu gasto energético. JUCÁ (1993) cita em sua obra que pesquisas realizadas em universidades dos E.U.A. indicam que o gasto calórico do *step training* é de 6 a 11 kcal/min, aproximadamente. Quando comparado a outras atividades como caminhar e correr, COSTA e PALAFOX (1993), cita que o *step* apresenta aproximadamente o mesmo gasto calórico da corrida de 8 a 12 km/h, quatro vezes maior que um

indivíduo em repouso e três vezes maior que na caminhada, sendo considerado, por isso, um trabalho aeróbico de alta eficiência.

Baseado em pesquisas recentes JUCÁ (1993) cita que o gasto energético no step training depende basicamente de dois fatores: a altura do step e a velocidade da música, sendo estes os responsáveis pela alteração do gasto energético; o autor coloca ainda uma tabela publicada pelos autores das pesquisas, indicando o número de minutos necessários para o consumo de 200, 300 e 500 kcal, de acordo com a altura do step (ver tabela 1).

Tabela 1: consumo energético durante a prática do step de acordo com a altura do mesmo



(Fonte: JUCÁ, 1993, p. 103).

Através dos estudos realizados pode-se perceber que quanto maior a altura do step, maior será o gasto energético. Apesar disto, os pesquisadores concluíram que apenas os alunos bem condicionados devem utilizar o step com mais de 20 cm de altura (IDEA Today, setembro, 1991 citado por JUCÁ, 1993).

Fazendo uma última análise sobre a altura e a velocidade da música, JUCÁ (1993, p.104) apresenta que "a altura ideal da plataforma para a maioria das



pessoas é de 20 cm, assim como a velocidade da música, que deve ser de, no máximo 120 bpm”. A execução dos movimentos acima destes limites torna-se desconfortável o exercício e acelera o processo de fadiga, o que pode levar o aluno a assumir uma postura inadequada, prejudicando a atividade.

Conforme MALTA (1994), a intensidade do trabalho se dá pela altura da plataforma e não pelo aumento da velocidade da música. Ainda diz que a música rápida faz com que o aluno não tenha tempo para a contração muscular adequada, por mais avançado que seja o mesmo.

Trazendo sua colaboração sobre a altura do step, MALTA (1994) diz que os alunos iniciantes devem utilizar steps de 10 a 15 cm de altura, intermediários usariam de 20 a 25 cm e avançados 25 a 30 cm de altura.

Por ser complicado esta conotação de alunos iniciantes, intermediários e avançados, COSTA e PALAFOX (1993), citam uma tabela sobre o nível de capacidade aeróbica do aluno, em se tratando de step (ver tabela 2).

Tabela 2: Tipos de participação em atividades físicas e nível de familiarização como o *step*, para determinação do nível de capacidade aeróbica do aluno

NÍVEL	PARTICIPAÇÃO
Iniciante I	Não tem participação de atividade física regular.
Iniciante II	Exercita-se regularmente, mas nunca participou de atividade no STEP
Intermediário	Participa regularmente de aulas de STEP
Adiantado	Possui boa técnica de execução e participa regularmente das aulas de STEP
Superior	Altamente habilidoso e participa regularmente da aula de STEP

Todas essas conclusões que os estudiosos no assunto chegaram, diz respeito à realidade americana, pois, até hoje, todas as pesquisas foram realizadas nos E.U.A. Em um curso teórico/prático realizado em julho de 1996, em Curitiba, PR, Cida Conti, uma pesquisadora brasileira, considerada a que mais trouxe colaborações no que se refere ao *step* aqui no Brasil, diz que a velocidade da

música aqui no Brasil, melhor se adaptou aos 130 bpm, a proximadamente. A autora afirma que é possível desenvolver uma aula segura e eficiente com uma música a 130 bpm.

Por ser uma atividade relativamente nova, o *step training* está sujeito a várias alterações e modificações. É comum encontrar novas informações, algumas duvidosas e outras já explicadas cientificamente. O que importa é que o profissional de Educação física esteja aberto para receber tais inovações. Um exemplo disso está no fato de que o *step* já sofreu inúmeras modificações. MALTA (1994), lembra que no início as seqüências coreográficas eram constituídas de muitos giros de 180°, movimentos bruscos e rápidos, não permitindo a finalização correta dos movimentos de subida e descida. Fazendo as mesmas observações, JUCÁ (1993), destaca a importância de evitar movimentos bruscos, pois podem provocar “trancos” nas articulações. Afirma ainda que os movimentos de giro podem lesionar os joelhos ou até provocar acidentes com o próprio *step*, pois este deve estar sempre em contato visual com o aluno.

Lembrando ainda os erros cometidos no surgimento do *step* com relação à sua má utilização, MALTA (1994), ressalta mais dois erros graves. Um deles era a constante utilização de halteres nas mãos durante a rotina das aulas, um outro erro grave era a falta de balanceamento de esforço nas duas pernas, excesso de trabalho unilateral.

Existe muita polêmica em torno da utilização de halteres na execução das rotinas das aulas. Por um lado, a utilização de halteres pode aumentar a resistência e a força muscular da parte superior do tronco e dos membros superiores, mas sob outra visão pode provocar lesões nas articulações, principalmente dos ombros e cotovelos (MALTA, 1994; JUCÁ, 1993; NOVAES, 1991).

Em pesquisas citadas por JUCÁ (1993), concluiu-se que para que haja um aumento significativo no gasto de energia, é necessário a utilização de pesos de 1 kg, já que os de 0,5 kg não modificaram significativamente o consumo de oxigênio. Analisando esta informação percebeu-se que não há vantagem significativa com a utilização de halteres, pois segundo a *Reebok Internacional* (1990, citado por JUCÁ, 1993), a recomendação para a utilização de pesos é a seguinte: iniciantes

não devem usar pesos; intermediários podem usar pesos de 0,5 a 1 kg e avançados podem utilizar de 1 a 2 kg .<sup>1</sup>

Após a apresentação destes dados, A *Reebok* Internacional, (1992, citado por JUCÁ, 1993) passa a não recomendar a utilização de halteres, alegando que o risco de lesão é maior do que os benefícios trazidos.

Segundo MALTA (1994), a utilização dos pesos expõem a articulação escápulo-umeral a lesões. Afirma ainda que desde o surgimento do *step*, deu-se devido a utilização de pesos nas mãos.

O segundo grande erro apresentado pelo autor, está no que se refere ao trabalho unilateral das pernas no *step*. Segundo JUCÁ (1993, p. 107):

..devido ao fato do primeiro passo descendente ser o que provoca maior impacto e o do primeiro ascendente ser o que promove a maior pressão na articulação do joelho, já que é ele o responsável pela força exercida para realizar a subida no *step*, é aconselhável que a perna que inicia o movimento (primeiro passo ascendente) seja alternado, no máximo, a cada 1 minuto. Desta forma, o impacto e a pressão na articulação dos joelhos será igual nas duas pernas.

Concluiu-se portanto que a montagem das coreografias deve ser feita de maneira simétrica, ou seja, os movimentos devem ser realizados pelas duas pernas, equilibrando-se o número de subidas e descidas com as pernas. Através destas informações percebe-se que, diferente da ginástica aeróbica, o *step* surgiu com muito mais embasamento teórico e que o trabalho como *step* deve ser desenvolvido de acordo com o progresso e o resultado das pesquisas científicas, proporcionando muito mais segurança aos alunos.

Apesar de o *step training* ser uma atividade relativamente nova na área do fitness, seu sucesso tem sido enorme e vem lotando as salas de ginástica do mundo inteiro. Segundo MALTA (1994, p. 7), "mais de 70% das aulas envolvem algum trabalho com *step*". É uma técnica que vem aos poucos se consolidando como equipamento indispensável para as aulas de ginástica, sendo considerado hoje o grande atrativo das academias.

---

<sup>1</sup> Poderemos utilizar a tabela que define melhor os níveis de condicionamento citado, anteriormente por COSTA e PALAFOX (1993).

Existem várias explicações para tanto sucesso. Segundo o autor, a principal razão diz respeito ao fato de o *step* possibilitar inúmeras qualidades físicas, tais como: resistência aeróbica, resistência muscular localizada, força, agilidade, flexibilidade, equilíbrio dinâmico, ritmo, e outras. Completa ainda dizendo que o *step* possui um visual bonito e facilidade de adaptação em salas com qualquer dimensão..

JUCÁ (1993) diz que a grande vantagem é a de poder atender, na mesma aula, alunos iniciantes e avançados, bastando, para isso, utilizar plataformas com alturas diferentes. MORITZ (1992) dá sua contribuição no que se refere ao *step*, entre elas está a vantagem de poder ser praticado por pessoas de todas as idades e níveis de condicionamento, é simples e motivante e utiliza menos espaço, evitando que os alunos se choquem durante as aulas. Lembra também que o *step* não possui desvantagens marcantes.

Sem dúvida, todas estas vantagens, aliadas a competência do profissional que ministra as aulas, levam o *step* a ser considerado indispensável em qualquer academia dos anos 90.

Hoje existe tanta pesquisa em torno do *step* que já desenvolveu-se uma nomenclatura com relação aos passos básicos e o seu correspondente gasto energético. Cida Conti apresentou estes dados com os respectivos nomes dos passos em setembro de 1995 na II Convenção Saúde e *Fitness*, na cidade de Campinas, SP.

Tabela 3: Passos básicos utilizados no *step* e o seu correspondente gasto energético

PASSOS	GASTO ENERGÉTICO (MET)
Passo básico	7,5
Cruzar o step	7,6
Elevação de joelho	8,3
Elevação tripla	9,1
Lunge	9,3
Alternância de pernas	10,1



Esta nomenclatura é a utilizada pela própria professora Cida Conti e esta lembra que cada professor deve denominar os nomes que melhor convier aos passos, porém compreender que cada um possui uma intensidade diferente e isto deve ser levado em consideração na montagem das rotinas coreográficas.

Passados seis anos de lançamento da atividade, os pesquisadores vêm estudando novos movimentos para a fase aeróbica. Hoje já existem programas que visam o atendimento aos alunos avançados, não somente com o programa básico do step. Surge também novas técnicas de trabalho, visando aumentar a intensidade e a motivação, criando um desafio novo a cada dia para o aluno. Um exemplo de uma nova técnica “é o *power step*, trazido para o Brasil pela professora americana Jody Proundy” (MACEDO, 1994, p. 11). O *power step*, segundo MALTA (1994) é uma técnica que combina exercícios mais vigorosos com exercícios pliométricos. Baseado em pesquisas feitas em universidades dos E.U.A., citados por MACEDO (1994), o *step power* utiliza movimentos de propulsão e requer força cardiorespiratória. Segundo essas pesquisas, o *power step* consome cerca de 35% a mais de energia que o step tradicional, sem aumentar o risco de lesões.

Outras técnicas estão sendo lançadas, segundo MALTA (1994) a fim de motivar os praticantes os amantes da dança como o *step funk*, *aero step*, *street jam step* e outras definições mais que só tem a intenção de denominar as técnicas de forma diferente. Nestas técnicas, afirma MALTA, são utilizadas técnicas de dança de baixo impacto, unindo com o tradicional sobe e desce. Essas técnicas novas devem ser utilizadas apenas como fonte alternativa de trabalho; pois, a não ser o *step power*, não existe ainda muita pesquisa científica em torno destas.

Apesar das pessoas estarem encantada com o *step*, muitas perguntas ainda não foram respondidas e muitas dúvidas ainda surgirão, pois por ser um trabalho relativamente novo, ainda é passível de sofrer modificações. Quando se fala em lesões, por exemplo, é fácil compreender por que ainda não foram identificadas nenhuma significativa. Isto explica-se pelo fato de que as lesões levam tempo para se manifestarem, até anos, e o *step* é uma atividade nova.

Graças a todos esses fatores, as pesquisas continuarão intensas até que saibamos quebrar a maioria dos mitos sobre a prática do *step*.

## 2.4 CÁRDIO FUNK / STREET DANCE / HIP HOP / STREET BEAT

Após o surgimento da ginástica aeróbica muitos outros estilos de dança começaram a ser introduzidos nas academias. Esses estilos de dança provêm de diversas partes do mundo e do próprio Brasil, com a característica principal de aumentar a motivação dos alunos mais avançados, ou até mesmo para alunos com necessidades de inovar e conhecer métodos diferentes.

Este primeiro método foi, talvez, o que mais difundiu-se. Com o passar do tempo, foi recebendo denominações diferentes, conforme foi sendo difundido. A proposta metodológica, porém, é a mesma nas diferentes partes em que é desenvolvido, variando apenas os movimentos de estilo e a própria denominação.

Segundo JUCÁ (1993) esta é uma técnica que se utiliza de movimentos de dança de rua de Nova York, estilizados, executados em cima de ritmos de música negra americana como o *funk*, *house*, *hip hop*, *techno*, *rap* e *dance music* em geral. Esses movimentos são adaptados ao formato de uma aula que, segundo COSTA e PALAFOX (1993), devem respeitar o conhecimento acumulado até o momento sobre prevenções de lesões durante a prática da técnica.

JUCÁ (1993) completa dizendo que é grande a variação dos movimentos de braços e pernas em diversas direções, inclusive no chão.

É comum hoje, a utilização desta técnica, por diversos professores, visando a diminuição da intensidade das aulas nas academias, sendo aplicada na volta à calma. Neste caso a música utilizada é mais lenta e os movimentos mais suaves.

Lembra, porém, JUCÁ (1993) que existem aulas específicas e neste caso todas as fases da aula utilizam estas técnicas. Na parte principal a música é mais rápida e os movimentos mais intensos. Nesta parte, completa MORITZ (1992), os movimentos misturam técnicas do *funk* americano com adaptações do *jazz*.

Os objetivos desta técnica e a metodologia aplicada nas aulas são semelhantes à ginástica aeróbica, mudando apenas os movimentos.

Apesar de ser “uma excelente forma para variar a aula e aumentar a motivação dos alunos”(JUCÁ, 1993, p. 75), uma consideração importante MORITZ (1992) cita em sua obra, dizendo que esta técnica é utilizada para alunos mais avançados, pois possui um maior grau de dificuldade na coordenação dos movimentos, principalmente para alunos iniciantes. Lembra ainda que a maioria dos movimentos são assimétricos, não atingindo a frequência cardíaca desejada e também não respeita os princípios do equilíbrio biomecânico, citado anteriormente por JUCÁ (1993).

Por ser uma técnica relativamente nova surgiu por volta de 1992-93, ainda não foi alvo de maiores estudos científicos e a literatura sobre tal assunto ainda é extremamente escassa. Devido a esses fatores , esta nova modalidade ainda é considerada modismo, portanto, a sua aplicação deverá ser feita com cautela, visando não denegrir a imagem desta técnica que já foi muito bem aceita, principalmente por jovens e adolescentes.

## 2.5 AFRO- AERÓBICA

Este estilo de dança, apesar de já existir na comunidade africana, ganhou força com a difusão da aeróbica e seus estilos novos de dança. As pessoas começaram a estudar mais esta técnica e adaptações ocorreram, até chegar às salas das academias de ginásticas.

Segundo MORITZ, (1992) a ginástica afro-aeróbica utiliza exercícios concebidos de movimentos de dança de origem africana, com um ritmo marcado por atabaques ou instrumentos de percussão.

JOSÉ DE ANCHIETA, um dos maiores pesquisadores sobre esta técnica aqui no Brasil, cita em sua apostila sobre ginástica afro-aeróbica que o tipo de melodia sugere formas de movimentos naturais e espontâneos, selvagens e fortes, sendo facilmente adaptado para a execução de sequências coreográficas. Completa ainda que o tipo de melodia sugere movimentos de alto poder expressivo, como lutas e imitações de animais.

Procurando adaptar esses movimentos a toda gama de emoções e informações culturais da maneira de viver do povo Brasileiro, JOSÉ DE ANCHIETA criou uma técnica semelhante a forma de dançar dos ritmos e estilos do folclore negro-brasileiro, denominando seu método de ginástica afro-aeróbica brasileira, sendo hoje utilizado em várias academias do Brasil e exterior.

Durante o curso que ministrou na cidade de Poços de Caldas (MG), em outubro de 1994, JOSÉ DE ANCHIETA, cita que os movimentos usados para a montagem das rotinas coreográficas são inspiradas nas movimentações dos membros superiores das danças dos Orixás, muita movimentação pélvica e a constante ação de molejo dos joelhos fazendo uma marcação rítmica para baixo, deixando o tronco livre para se movimentar ao comando do quadril.

Lembra ainda que a ginástica afro-aeróbica Brasileira não pretende ser absoluta no Brasil, existem muitas manifestações culturais diferentes e os profissionais devem direcionar o trabalho conforme a conotação folclórica de sua região, tanto a nível de movimento como a nível de música.

Fazendo uma última análise sobre a ginástica afro-aeróbica, MORITZ, (1992) conclui que esta é uma atividade motivante e contagiante devido aos movimentos e ao ritmo utilizado, porém lembra que o início do trabalho deve ser cauteloso, pois devido a intensa movimentação dos quadris pode dificultar a execução dos mesmos, fazendo com que os alunos sintam-se desmotivados, principalmente homens e pessoas preconceituosas.

Após o lançamento de diferentes técnicos de condicionamento físico, criados por americanos, a afro-aeróbica surge como uma maneira de fornecer um crédito aos brasileiros, que, até os dias de hoje, apenas copiaram, com algumas adaptações, os métodos americanos. A afro-aeróbica tem sido muito difundido no Brasil e exterior graças a alegria contagiante de brasileiros, que difundindo esta técnica, passam um pouco da cultura e maneira de ser do povo brasileiro.

## 2.6 SAMBA AERÓBICA



Por ser o brasileiro um povo extremamente criativo e esta característica estar vinculada também ao professor de ginástica, seguindo o princípio da adaptabilidade, surge exclusivamente no Brasil, sendo difundido somente mais tarde para o exterior, uma nova técnica de dança, utilizando os princípios metodológicos da ginástica aeróbica. Esta nova técnica procurou utilizar o samba que é considerado o ritmo musical brasileiro.

O samba, segundo JOSÉ DE ANCHIETA, um dos maiores pesquisadores e o responsável pela difusão desta nova técnica, atua de modo especial na motivação e na energia que o ritmo proporciona. Lembra que o samba possui a “síncopa”, ou seja, a batida que falta”, que nada mais é que a ausência no compasso da marcação de um tempo fraco (vazio rítmico) que, no entanto, repercute noutro mais forte, provocando o ouvinte a preencher o tempo musical vazio com uma marcação corporal. Por isso, explica, ao escutarmos um samba, partimos imediatamente para um acompanhamento corporal, palmas ou batuques.

A aula de samba aeróbica utiliza de movimentos típicos do sambar e também da afro aeróbica, pois possui muita movimentação pélvica e molejo nos joelhos, provocando o movimento “para baixo” e muita energia na execução dinâmica dos movimentos.

Esta é mais uma alternativa para as academias de ginástica e sua aplicação pode ser feita; tanto de forma integral, ou seja, em uma aula inteira, quanto como uma maneira de descontração, até mesmo pelo ritmo contagiante que é o samba.

Convém lembrar que esta, assim como o *street dance*, a afro aeróbica, dentre outras, são apenas meios alternativos para provocar motivação e despertar o interesse por parte dos alunos, por ser uma novidade em algumas academias. A sua aplicação, porém, deve ser feita, procurando sempre respeitar todos os estudos já feitos até agora sobre a aplicação e metodologia dos métodos de ginástica de academia, visando segurança e não desmotivando os praticantes.

## 2.7 AERÓBICA DE COMPETIÇÃO

Devido ao grande sucesso e a grande contribuição que a ginástica aeróbica e as diversas atividades de academia nos deram, surgiu a necessidade de fundamentar melhor as técnicas, visando a maneira mais correta e segura de praticar os exercícios. COSTA e PALAFOX (1993) confirmam isso dizendo que os profissionais começam a se preocupar em desmistificar certos tabus sobre a prática dos exercícios físicos, proporcionando maior conhecimento técnico sobre as atividades.

Esse crescimento técnico proporcionou agilização e automação técnica e administrativa nas próprias academias de ginástica. Começa a implantação de departamentos especializados para a avaliação com instrumentos específicos para medição da capacidade aeróbica, composição corporal e prescrição de atividades físicas, utilizando principalmente computadores com programas criados especialmente para estes fins.

Após toda essa evolução, esportistas, empresários e outros profissionais especializados iniciam a regulamentação de um novo esporte, criando um novo campo de trabalho. Este esporte baseia-se nos princípios e movimentos da ginástica aeróbica. Conclui, portanto JUCÁ (1993), que a ginástica aeróbica deu origem a um novo esporte: a aeróbica de competição.

E, 1984, nos E.U.A., segundo MOREIRA (1995), foi realizado o primeiro campeonato de ginástica aeróbica, levando os movimentos originais das salas de aula para os palcos de competição.

Segundo análise do autor, a aeróbica de competição gerou, de certa forma, um interesse ainda maior pela atividade, promovendo, além do trabalho desenvolvido dentro das academias, os profissionais envolvidos nesta atividade.

JUCÁ (1993) acredita que a aeróbica de competição criou um novo mercado de trabalho para o professor de Educação física, com o surgimento da necessidade das funções de técnico, coreógrafo, treinador e preparador físico. Sem dúvida, esta nova modalidade esportiva atuou como forma de incentivar a prática de atividades físicas.

Segundo JUCÁ (1993, p. 93) “a aeróbica de competição é um esporte de demonstração, onde o julgamento é feito de forma subjetiva, o que exige regras claras e bons jurados”.

Nos primeiros campeonatos, lembra JUCÁ (1993), as rotinas eram baseadas em movimentos de aula e os exercícios compulsórios, além de serem obrigatórios, serviam para demonstrar força e flexibilidade. Completa ainda que hoje já não é possível utilizar os movimentos de um rotina coreográfica competitiva nas aulas de academia, devido ao alto grau de complexidade dos movimentos.

A atividade evoluiu e hoje já existem profissionais de várias áreas envolvidos. Entre eles, cita MOREIRA (1995), nutricionistas, médicos, psicólogos, entre outros, além dos coreógrafos, treinadores, professores e preparadores.

Segundo JUCÁ (1993), as competições tornaram-se importantes para a aeróbica das salas de aula a partir do momento que ajudaram a promover um aperfeiçoamento técnico dos professores, podendo até permitira a criação de novos movimentos, baseados nas regras das competições, desenvolvendo formas seguras de executar os exercícios. Completando esse pensamento, MOREIRA (1995, p. 25), diz que “a técnica de movimentação dos professores dentro das salas de aula melhorava de uma forma significativa, tendo como patamar as exigências das regras dos campeonatos, elevando não somente o nível dos alunos, como o nível da atividade”.

Todos esses fatores fizeram crescer, evoluir e divulgar a ginástica aeróbica em todos os sentidos, colaborando de uma forma direta na evolução das atividades de academia no mundo todo.

## 2.8 OUTRAS MODALIDADES

Além das técnicas acima citadas, ainda poderiam ser citadas inúmeros métodos de aula ministradas nos dias de hoje, cada um com seus objetivos específicos a nível de solicitação motora, com diferentes volumes de trabalho e intensidade. Sabe-se, entretanto, que tudo depende da adaptação que o professor

dá a sua técnica, não podendo considerar estas técnicas como absolutas ou como um molde a ser seguido.

Apesar de não ser alvo este estudo, convém citar as outras modalidades existentes nas academias de ginástica atualmente. São elas: ginástica localizada, alongamento, hidroginástica, musculação, condicionamento físico e algumas mais, onde só mudam a denominação, possuindo os mesmos conteúdos das aqui citadas.

## 2.9 A EDUCAÇÃO FÍSICA FRENTE ÀS TENDÊNCIAS DA GINÁSTICA DE ACADEMIA

Como já foi citado anteriormente, a atividade física evoluiu junto com a própria humanidade, sofrendo influências das mais diversas, como econômica, política, tecnológica, entre outras. A atividade física possui em cada momento histórico um marco significativo, que nos permite denominações diferentes para cada época do desenvolvimento da mesma. Primeiro surgiram os exercícios naturais, depois a utilização dos exercícios para a preparação para a guerra e a partir desta época a importância da atividade física sofreu muitas influências positivas em direção ao crescimento.

Hoje, sob a análise mais profunda, podemos afirmar que, todas estas manifestações corporais existiam sem uma organização efetiva. Muitas vezes era encarada como forma de sobrevivência, utilidade nas guerras e até como lazer e divertimento.

Com o desenvolvimento, evolução e transformações ocorridas na sociedade com o passar dos anos, surge a necessidade de organizar essas formas de manifestação corporal. A sociedade passa a encarar a atividade física com mais seriedade e começa a haver “uma preocupação com a caracterização de uma profissão” (BARROS, 1993, p. 10).

Vários serviços exigidos pela sociedade evoluíram e hoje, BARROS (1993, p.10) afirma que uma “profissão surge para atender alguma necessidade específica da sociedade”. Quando a sociedade era simples, suas necessidades eram simples



e requeriam apenas algumas profissões. A nossa sociedade atual necessita de serviços que possuam alto grau de especificidade.

Para continuar este estudo, faz-se importante levantar alguns critérios importantes, para o reconhecimento de um campo de trabalho como profissão. Segundo Harold M.P. Barrow e Janie P. Brow (1988, citados por MOREIRA, 1992", p.229) os critérios são os seguintes: "envolver habilidades especializadas, dedicar-se à pesquisa e à consecução da instrução, ter uma razão social, ter um período extenso de preparação e manter uma organização profissional.

Para FLEXNER, citados por BARROS 1993, além destes critérios, para se definir uma profissão é necessário que esta esteja sempre acompanhando o desenvolvimento relativo à área de atuação para manter e aprimorar os serviços prestados à sociedade.

Dentro dessa visão, garante SICUPIRA,1993, que podendo dizer que o campo da educação física tem características que pode ser considerado uma profissão.

Apesar desses critérios e da garantia de que a adequação física e uma profissão legal, sabemos que uma verdadeira profissão garante exclusividade e legitimidade através da qualidade dos serviços prestados à sociedade. Segundo BARROS,(1993), na área de educação física ainda existem muitos leigos ( MOREIRA (1992, p. 247) completa esta reflexão afirmando que "há muitos leigos atuando como professores de natação, ginástica aeróbica, etc, que tem êxito junto à clientela".

Esta abertura do mercado profissional a professores despreparados e até mesmo leigos se dá por diversos fatores. O autor cita dois deles: "de um lado existe a tendência de manter e reproduzir os padrões tradicionais de valor, pensamento e organização. De outro lado, a tendência de promover mudanças " (MOREIRA,1992 p.227).

Devemos portanto ter em mente a preocupação de reverter este quadro e colaborar para o aprimoramento desta atividade profissional, dando-lhe organização e competência necessário para aumentar a credibilidade como prestadora de serviços relevantes à sociedade.

Seguindo essas tendências de desenvolvimento, a história da educação física como profissão foi se desenvolvendo sempre sujeita a influências, predominantemente, externas, como militares, médicos, pedagógicos, políticas e sociais.

A última grande tendência que a educação física teve que enfrentar foi o surgimento das atividades de academia. “A cada dia novas academias e clínicas são abertas, proporcionando ao homem novas e modernas técnicas de tratamento, condicionamento e condicionamento corporal. Repentinamente nos deparamos com um sem número de novidades e surge a dúvida e a descoberta”(GERALDS 1993, p.13).

Através destes dados podemos perceber que a educação física já passou por várias transformações e hoje, “no Brasil, a legislação sobre a formação profissional em educação física admite o bacharelado e a licenciatura” (MOREIRA, 1992).

Segundo BARROS, (1993) os cursos de graduação em Educação física denominados licenciatura preparam profissionais generalistas para um amplo mercado de trabalho. Completando esta definição, MOREIRA, (1992, p. 235) afirma que “a formação generalista permite ao profissional atuar tanto na Educação física escolar quanto na não escolar (clubes, academias, condomínio).

Além destes BARROS (1993, p.240) inclui o esporte de competição, exercício e saúde, dança, recreação e lazer. Ainda dizem que a idéia de profissional generalista envolve uma preocupação com o não “esfacelamento” do conhecimento. Segundo o autor, todas as disciplinas têm uma ligação entre si, utilizando a perspectiva da interdisciplinaridade, caso contrário, ter-se-á apenas um crescimento fragmentado, das sub-disciplinas. Completa esse pensamento ainda dizendo que “a ação profissional em Educação física deve basear-se num corpo teórico, interdisciplinar de conhecimento, que tem por objetivo de estudo o ser humano em movimento”.

Pudemos perceber que os profissionais licenciados podem atuar em diversas áreas e recebem informações das mais diversas, podendo assim atuar no campo de trabalho que mais se indentificar, partindo então para a especialização.

Apesar desta ampla área de atuação, “a corrida `as academias tornou-se tão avassaladora que os profissionais de área, não tem tempo de se preparar de uma forma eficiente e honesta” (GERALDES, 1993, p.13).

Procurando preencher esta lacuna (GERALDES, 1993) diz que os profissionais buscam através de micro-cursos nacionais ou estrangeiros de 12 a 36 horas a preparação específica que a maioria das universidades não fornece. Continua o autor dizendo que tais cursos, apesar de não serem suficientes para preparar profissionais na área de ginástica de academia, pelo menos proporcionam situações de troca de idéias e experiências diferentes. Mas lembra que é necessário uma visão crítica para receber tais informações, pois a busca do conhecimento é infundável e não somos simples instrutores, e sim educadores.

Segundo SILVA (1995) o problema básico da Educação física e, conseqüentemente nas atividades de academia está centrado na questão de que o movimento é o centro de ação, isto provoca uma super valorização da prática, dsem levar em conta a necessidade da base teórica ou do processo pedagógico. O autor lembra ainda que “na medida em que o profissional de Educação física atua apenas na prática, a partir da redução do ser humano a uma mera realidade físico-biológica, atende apenas às necessidade imediatas, em ações sem continuidade, na reprodução do movimento, dando prioridade para os modismos” (SILVA, 1995, p. 56).

Nesta passagem o autor retrata a realidade dos profissionais de academia, que lutam constantemente contra a estrutura teórica em bases científicas, dando ênfase ao imediatismo, que, segundo o autor não permite a existência de um processo de continuidade e nem mesmo de transformação e qualidade.

Ao citar anteriormente os critérios de definição de uma profissão, foi levantado a questão de que uma profissão deveria procura sempre a atualização devida. Não se deve, porém atender exclusivamente às necessidades do mercado de trabalho exigidas pela parcela da sociedade que detém o poder. Lembra SILVA (1995, p.63) que “a sociedade trata do saber formulado no senso comum, caracterizado pelo imediatismo e pela falta de crítica, constituindo uma verdade absoluta”.

O importante no atual contexto é que o profissional se conscientize de que “ter boa aparência, ser um bom dançarino ou ginasta, não são mais requisitos básicos para ser um bom professor. Nosso papel não se limita apenas, a executar movimentos para serem repetidos pelos aluno” (JUCÁ, 1993, p.4). Movimentos esses que segundo GERALDES, (1993, p. 9) tem por obrigação serem acompanhados “por volteios, gritinhos especiais e padronizados, fitinhas na cabeça, malhas transadas, expressão corporal característica e postura profissional que até já se tornou alvo de chacotas televisivas”.

Para que a ginástica de academia não fique rotulada negativamente é necessário o domínio das dimensões humanas, político -social e técnica, conscientemente integradas com o processo de desenvolvimento humano. Para JUCÁ (1993, p. 4) “o crescimento e a evolução da área do Fitness só se tornam possíveis graças à presença e a atuação do professor de Educação física”.

Sob todos estes aspectos vê-se a necessidade e a valorização da licenciatura, pois esta proporciona uma visão crítica do espaço social e histórico em que está inserido, preocupando-se não somente com a prática ou imediatismo, mas também levando em consideração todo um processo pedagógico que deve fazer parte da ginástica de academia.

No final dos anos 60 e início dos anos 70, segundo MOREIRA (1992), observou-se um abafamento da licenciatura pelo desporto de competição. Sob a influência dos governos militares, procurando promover-se, prevaleceu a figura do técnico desportivo sobre a do professor de Educação física. O profissional objetivava formar-se técnico em Educação física e a titulação de que a ele era conferida era a de licenciado em Educação física. Surge então a discussão sobre o bacharelado, que sob a visão da maioria dos autores, é também denominada especialização.

A formação do especialista é puramente técnica e profissionalizante, calçada no fracionamento do saber, enfatizando o conhecimento técnico e segundo MOREIRA (1992) distingue da licenciatura no que se refere às experiências de ensino - aprendizagem proporcionadas pelos currículos.



Segundo SICUPIRA (1993) o currículo para formação de bacharéis em Educação física tem uma carga de 50% de conteúdos específicos em Técnica Desportiva. Observa-se por este exemplo que o curso de bacharelado possui uma boa estrutura, mas ainda sem uma avaliação concreta no mercado de trabalho, principalmente porque a estes profissionais não é dado a possibilidade de ministrar aulas em estabelecimentos de ensino formal, que vem a ser o grande mercado de absorção de formados em Educação física.

Um grande problema apresentado na especialização, segundo MOREIRA (1992), está no fato de que a ênfase da ação profissional em Educação física está no aspecto intelectual e não no físico motor. Continua o autor dizendo que a posse de habilidades, “saber fazer o movimento, não leva necessariamente ao sucesso profissional, ensinar o movimento a outras pessoas”. Em outra análise, o autor afirma que saber como ensinar os movimentos também não é suficiente. É preciso saber porque ensiná-los ou não, levando em consideração as fases do processo ensino - aprendizagem. “Tudo isto implica em decisões de natureza filosófica, psicológica, sociológica e biológica, teoricamente fundamentadas, ou seja, um processo intelectual” (MOREIRA, 1992, p. 240).

Com relação a excessiva valorização da prática que se dá no bacharelado, ERICH FRONM, (citado por SIVA, 1995, p. 56) diz que:

Marx certa vez escreveu, não devemos apenas interpretar o mundo, mas transformá-lo. A interpretação e a transformação, a teoria e a prática não são dois fatores separados que se combinam. Estão inter-relacionados de tal forma que o conhecimento é fertilizado pela prática e esta guiada pelo conhecimento. Teoria e prática modificam sua natureza quando deixam de estar isolados

O grande defeito do profissional de academia é não saber unir a teoria e a prática. É importante saber que um sólido referencial teórico permite a visualização da prática sob novas perspectivas e desmonta possibilidades infundadas. Em outras palavras, permite a dialética teoria - prática, a práxis. Um exemplo citado por MOREIRA (1992, p. 247) explica melhor esta conotação, quando diz que “um bom professor de ginástica que conheça as teorias da aprendizagem motora, verá sua prática com outros olhos”.

Sob um diferente ponto de vista, GERALDES (1993), diz que o profissional de academia deve ser crítico quanto ao uso do conhecimento pelo simples uso. Lembro ainda que muitas vezes por querer se utilizar de fórmulas prontas, o profissional descobre que na tentativa resultou em grande fracasso.

Após a sociedade contemporânea ter conhecimento das características da licenciatura e do bacharelado, começa uma revalorização da formação geral, apresentando-a como mais importante do que a formação técnica.

Segundo MOREIRA, (1992, p. 249), a formação geral proporciona uma visão muito mais ampla e flexível que a oferecida pelo saber técnico no sentido profissional. O licenciado possui uma consciência reflexiva e crítica, formando assim seu próprio projeto dentro do espaço social e histórico em que está inserido. O autor ainda afirma que a formação profissional generalista também é marcado por contradições, principalmente quando se busca constituir o elenco das disciplinas dos currículos dos cursos de formação de Educação Física, pois é difícil articular um único currículo capaz de formar um profissional competente para um campo de trabalho diversificado. O inchaço dos currículos, efetuados nos anos 80, foi uma experiência fracassada.”

BARROS, (1993, p. 14) faz uma análise crítica quando diz que as Escolas de Educação física lançam no mercado de trabalho profissionais se “perfis indefinidos e desorientados em relação a sua prática profissional”.

É de conhecimento de todos os profissionais da área de Educação física que ampla possibilidade de atuação caracteriza um superficial conhecimento sobre as disciplinas ofertadas. Sobre esse aspecto SILVA (1995, p. 58) afirma que “não consegue-se atuar com independência e autonomia no processo educacional e nem mesmo no esportivo. E assim vive-se dos ‘modismos’ ”.

Essas características da Educação física proporciona um conflito nas definições e objetivos da profissão e nos leva a reflexão de qual o caminho que devemos seguir para o merecido reconhecimento de nossa profissão? Profissão esta que, segundo SICUPIRA (1993) é legal enquanto lei, mas não é legítimo enquanto área de atuação. Surge então a dúvida: Deve ser o profissional de Educação física generalista ou especialista, licenciado ou bacharel? Pode um

mesmo corpo de conhecimentos fundamentar duas profissões, no caso licenciatura e bacharelado?

MOREIRA (1992) levanta o questionamento de por que então não unir num só currículo a licenciatura e o bacharelado? Concluiu que além dos argumentos já levantados, pode-se dizer que é impossível, pois um currículo que abrange todas as áreas da Educação física deveria aproximar-se dos 6 anos de duração.

Esta é uma questão realmente muito polêmica e que somente será resolvida perante a visão crítica e o esforço individual de cada profissional que forma-se em Educação física.

Após uma aprofundada revisão literária, pôde-se chegar a algumas conclusões que tentarão explicar a atual situação dos profissionais da área de ginástica, no que se refere a sua formação e capacitação.

Assim, tem-se que um profissional generalista, licenciado, capaz de adaptar-se às amplas áreas do mercado de trabalho parece ideal para às demandas do campo de atuação. MOREIRA (1992, p.248) confirma tal reflexão dizendo que “uma formação com é sinônimo de sólida formação teórica e não de técnicas, estas sim, passíveis de especialização”. Já se optarmos pela especialização ou bacharelado tomaremos um caminho discutível. Será que se formarmos um profissional específico para cada área, isto não implicaria em um esvaziamento do conteúdo Educação física, ficando restrita apenas a algumas áreas do conhecimento?

Esclarecendo melhor estas questões, MOREIRA (1992) lembra que é importante a perspectiva da interdisciplinaridade na formação dos profissionais, pois é assim possível um crescimento não fragmentado das disciplinas no desenvolvimento científico da Educação física.

Apesar desta observação feita pelo autor acima citado, é evidente e claro a falta de compreensão, por parte dos graduandos, deste processo de interdisciplinaridade, não conseguindo a associação necessária para a maior compreensão da formação generalista.

É necessário também que as universidades não partam de modelos pré-fabricados, mas ajustem seus cursos às características da clientela, disponibilidade

docente e material, definam com clareza os objetivos e considerem também o mercado de trabalho, pois seria uma irresponsabilidade investir os escassos recursos do país para formar desempregados.

A maioria dos autores acredita que optando pela licenciatura, o professor de Educação física, educador consciente, possa deixar as especialidades para os cursos de Pós-graduação, quando, após uma decisão crítica, cada indivíduo possa fazer sua escolha sobre qual área atuar.

### 3 CONCLUSÃO E RECOMENDAÇÕES

O surgimento das atividades de academia e, conseqüentemente, as academias de ginástica, na década de 70 marcou profundamente a história da Educação Física. O que muitas pessoas pensaram que seria um modismo, transformou-se no maior fenômeno esportivo dos últimos tempos. Nenhuma atividade conseguiu em tão pouco tempo, tanta gente fazendo exercícios.

Graças aos estudos de Kenneth H. Cooper, ficou comprovado que os exercícios aeróbicos “diminuem o aparecimento de doenças cardiovasculares e são eficientes no processo de emagrecimento, as atividades aeróbicas alcançaram grande notoriedade” (JUCÁ, 1993, p. 3). Hoje todos sabem que a atividade física tem uma importância fundamental na vida das pessoas e é sinônimo de qualidade de vida.

A ginástica aeróbica foi a primeira atividade aeróbica a merecer destaque. Praticamente foi esta a responsável pela popularização dos exercícios aeróbicos de academia. Após o surgimento da aeróbica, as outras atividades como o step, o funk, o street dance, a afro-aeróbica, a hidroginástica, a ginástica localizada, o alongamento e muitas outras, contribuíram para o enriquecimento das atividades de academia. Os profissionais estão cada vez mais procurando novas técnicas e aprimoramento de seus conhecimentos. Segundo MALTA (1994, p. 7) “o objetivo é oferecer aos praticantes o que há de mais moderno nos programas de treinamento. Para isso devem trabalhar juntos os médicos, os professores de Educação Física e os nutricionistas”. Para que isto ocorra, “não é necessário apenas ter ritmo, coordenação e criatividade. É fundamental que haja estudo” (JUCÁ, 1993, p. 04).

O crescimento explosivo do número de academias trouxe como conseqüência inúmeros problemas, entre eles muitas novidades, em contrapartida com o pouco estudo científico. “Os profissionais não tiveram tempo de se preparar de forma eficiente e honesta para prestar os serviços à sociedade, pois naquela época as universidades não possuíam cursos de especialização na área de



ginástica de academia” (GERALDES, 1993, p.3). Como consequência disto houve a abertura do mercado profissional a professores despreparados e até mesmo leigos.

CAPINUSSÚ (1989, p. 67) explica que tal fenômeno ocorreu “dada à rapidez da expansão desse tipo de oferta, portanto o estudo e a terização científica do fenômeno se mostrou insuficiente, predominando o empirismo, em contraste com os poucos estudos, pesquisa e levantamentos realizados na época”.

Tudo isso pode ser explicado também pelo superficialismo com que essas atividades foram encaradas, em termos de valor social, “tanto pelos professores leigos, quanto pelos próprios alunos freqüentadores das academias” (COSTA e PALAFOX, 1993, p. 55).

A atividade física, na época do surgimento das atividades aeróbicas, foi encarada pela população como fenômeno “livre, leve e solto”, onde o professor deveria ser responsável pela “criação de um clima de música, suor e charme, indispensável à manutenção do modismo” (DANTAS, citado por OLIVEIRA, 1987, p.38).

Como acontece em todas as situações onde a procura é maior que a oferta, a descompensação qualitativa aconteceu. “Estabelecimentos mal aparelhados em termos de instalações e até mesmo os profissionais começam a prestar serviços para os quais não estão habilitados. Acontece o previsto: troca-se a qualidade pela quantidade” (GERALDES, 1993, p.178).

Como acontece com qualquer moda que é aceita sem criticidade, também as atividades aeróbicas, mais precisamente a ginástica aeróbica, trouxe prejuízos. Muitas pessoas se machucaram e palavras como stress, over training, entre outras começaram a ser conhecidas pela população para explicar as lesões ocorridas. “Em determinado momento chegou-se a anunciar o fim da modalidade” (COSTA e PALAFOX, 1993, p.55). Isto só não aconteceu, segundo o autor, devido ao fato de a atividade ter se tornado uma ‘mina de ouro’, pela produção e venda de produtos esportivos; por ter-se convertido num mercado alternativo de trabalho e pelo interesse despertado por alguns estudiosos em aprofundar-se em um estudo mais sistemático e fundamentado cientificamente.

A atividade então deu um salto qualitativo significativo, “pois deu início a inúmeras pesquisas nas áreas de fisiologia, biomecânica e aprendizagem motora, proporcionando mais conhecimento e segurança aos professores e alunos” (MORITZ, 1992, p. 10). Hoje é de conhecimento de todos, que o crescimento e a evolução na área do Fitness só é possível graças à presença do professor de Educação física.

O público tem cada vez mais acesso à informações, sendo cada vez mais exigente, crítico e seletivo, obrigando a academia a acompanhar este processo. Não há mais espaço para a mediocridade e o empirismo. Há a necessidade, cada vez mais, de um trabalho sério e eficaz, acompanhado sempre da presença do profissional graduado em Educação física.

O importante no atual contexto é que o profissional se conscientize que a partir de agora terá que fazer uma opção: inovar, pesquisar, criar conhecimentos, ou então correr o risco de ficar ultrapassado.

Para que isto ocorra, segundo SILVA (1995, p. 62) “é necessário o domínio das dimensões humanas, político-social e técnica, conscientemente integradas e em interação com o processo de desenvolvimento humano.

Um profissional generalista, segundo MOREIRA (1992) parece ideal para atender às solicitações acima mensuradas. O autor diz que uma formação com esta característica, é sinônimo de sólida formação teórica e não de técnicas, estas esfacelamento do conhecimento. SILVA, (1995, p. 51) faz uma reflexão sobre o bacharelado dizendo que quando nos preocupamos muito com a técnica, reduzimos o ser humano a uma realidade físico-biológica, provocando uma “supervalorização da prática, sem levar em conta a necessidade da base teórica, não levando em conta o processo pedagógico”. Evidencia o autor que a prática da Educação física sem estar inserida no contexto teórico, tem determinado o surgimento de ‘atividades paralelas’ ao sistema educacional, sem condições de assumir qualquer compromisso duradouro. E assim vive-se de modismos, que somente tem a função de “dispensar ao corpo um tratamento que não vai além dos limites determinados pela estética, projetados pelo consumismo”.

O papel do profissional de Educação física atuante na área de ginástica de academia não se limita apenas a executar movimentos para serem repetidos pelos alunos. É necessário saber por que ensinar os movimentos, levando em conta as fase do processo ensino-aprendizagem, pois não somos apenas responsáveis pelo desenvolvimento de movimentos organizados em uma coreografia, somos sim educadores. Para tanto é necessário "decisões de natureza filosófica, sociológica, psicológica e biológica, teoricamente fundamentadas, ou seja, um processo intelectual" (MOREIRA, 1992, p.240), que será alcançado pela formação generalista do profissional de Educação física.

Convém, porém, lembrar que o conhecimento especializado adquirido numa faculdade não é necessário para acompanhar a dinâmica da profissão. Mas sim esta deve ser capaz de absorver novos conhecimentos, na medida em que se tornam disponíveis na disciplina acadêmica. Esta constante atualização deve acontecer durante toda a vida, concluem MOREIRA, (1992); SILVA (1995); BARROS (1993).

GERALDES (1993, p. 16) faz algumas considerações que julga ser necessário para a reciclagem e, podendo ser usadas em qualquer E profissão: "todas as pessoas devem se auto avaliar periodicamente; aumentar o volume de diálogo com outras pessoas, possibilitando a troca de informações e experiências; procurar obter informações sobre a realidade e a atualização através de diferentes fontes, como livros, revistas, ou cursos". Conclui dizendo que quanto maior o número de fontes diferentes sobre determinado assunto, menor a possibilidade de tendenciosidade.

BARROS (1993, p. 15) faz um reflexão crítica, quando diz que devemos nos preocupar com o reconhecimento da profissão perante à sociedade. Diz o autor que "uma verdadeira profissão goza dos benefícios e da exclusividade conquistados e garantidos através da qualidade dos serviços prestados".

Todos sabemos que a Educação física é uma área de atuação que não possui uma credibilidade como prestadora de serviços relevantes à sociedade e , sem dúvida, esta somente ganhará seu reconhecimento quando os próprios profissionais e acadêmicos começarem a desenvolver uma atitude científica. Isto

acontecerá quando os profissionais da área souberem dar valor à própria formação acadêmica, principalmente na perspectiva da interdisciplinaridade, compreendendo que só a técnica e a vivência prática formará apenas dançarinos, ginastas e esportistas e não o que mais se espera do professor de ginástica e de Educação física, ser um educador.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BARROS, J. M. C. Educação física e esporte: profissões? Revista Kinesis, n. 11, p. 5-16, Santa Maria, 1993.
- CAPINUSSÚ, J. M. ; COSTA, L. P. Administração e marketing nas academias de ginástica. São Paulo: Ibrasa, 1989.
- CEAS, B. et al. Ginástica aeróbica e alongamento. São Paulo: Manole, 1987.
- COSTA, S. B. da; MUNOZ PALAFOX, G.H. Características especiais da ginástica de academia, no seu processo evolutivo no Brasil. Revista da educação física, UEM. n. 1, v. 4, p. 54-60. Maringá, 1993.
- COOPER, K.H. Aptidão física em qualquer idade. New York: Forum, 1968.
- ELBAS, M. ; LIMA, P. Ginástica de academia. 2 ed. Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- GERALDES, A. A. R. Ginástica localizada: teoria e prática. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
- GONÇALVES, V. C. R. Step como meio de condicionamento físico visando saúde. Curitiba, UFPR, 1983.
- JUCÁ, M. Aeróbica e step. Rio de Janeiro: Sprint, 1993.
- MACEDO, A. M. Análise das atividades aeróbica de academia (ginástica aeróbica e step): recomendadas para mulheres entre 25 e 30 anos. Curitiba, 1994. Monografia (licenciatura em Educação física), UFPR.
- MALTA, P. Step aeróbico e localizado. Rio de Janeiro: Sprint, 1994.
- MATSUDO, V. K. R. Lesões osteomusculares e a prática de aeróbica. RBCM, n. 4, v. 2, p. 62-70, 1990.
- MOREIRA, A. Aeróbica de competição. São Paulo: Merco, 1995.
- MOREIRA, W. Educação física e esportes: perspectivas para o século XXI. Campinas: Papirus, 1992.
- MORITZ, M. R. Ginástica aeróbica. Curitiba: UFPR, 1992.
- NOVAES, J. da S. Ginástica em academia no Rio de Janeiro: uma pesquisa histórico descritiva. Rio de Janeiro: Sprint, 1991.



OLIVEIRA, V. M. Fundamentos pedagógicos: educação física. Rio de Janeiro: Ao livro técnico, 1987.

PAVLOVIC, B. Ginástica aeróbica: uma nova cultura física. Rio de Janeiro: Sprint, 1987.

SICUPIRA, L. S. Novos rumos para a educação física na pontifícia universidade católica do Paraná: licenciatura ou bacharelado? Curitiba, 1993.

SILVA, João Bosco da. Educação física, esporte e lazer: aprender a aprender fazendo. Londrina: Lido, 1995.

UNIVERSIDADE FEDERAL DO PARANÁ. BIBLIOTECA CENTRAL. Normas para apresentação de trabalhos. 2 ed., v. 2, v. 6, v. 7, v. 8, Ed. da UFPR, Curitiba: 1992.